ॐ साम्ब सदाशिव निःशुल्क वैदिक संस्कृत विद्यापीठ

भागवताचार्य सद्यकवि आशुतोष शर्मा

स्वच्छन्द प्रवक्ता, भारतीया संस्कृतिः

सदाशिव निकुंज, हाँसी रोड़,
बास (हिसार) – 125042 हरियाणा

Facebook & Google : Sadya Kavi
E-mail : atvnss@gmail.com

Cell. : +91-9034852314, 9416182807
82854 11111, 88037 71000

अथ संध्योपासना विधि

श्री गणेशाय नमः। श्री परमात्मने नमः। श्री गुरुचरणकमलेभ्यो नमः।

- आचमन– **ॐ केशवाय नमः। ॐ माधवाय नमः। ॐ नारायणाय नमः। ॐ हृषिकेशाय नमः। (हस्तौ प्रक्षाल्य)।**
- पवित्रकरण विनियोग– **अपवित्रः पवित्रोवेति मन्त्रस्य वामदेव ऋषि गायत्री छन्दः विष्णुर्देवता हृदि पवित्र करणे विनियोगः।**
- पवित्रकरण मन्त्र– **ॐ अपवित्रः पवित्रोवा सर्वावस्थाम् गतोपिवा। यः स्मरेत् पुण्डरीकाक्षं स बाह्याभ्यन्तरः शुचिः।**
- आसन पवित्रकरण विनियोग– **पृथ्वीति मन्त्रस्य मेरुपृष्ठ ऋषिः सूतलं छन्दः कूर्मो देवता आसने विनियोगः।**
- आसन पवित्रकरण मन्त्र–**ॐ पृथ्वी त्वया धृतालोका देवि त्वं विष्णुना धृता। त्वं च धारय माम् देवि पवित्रं कुरु चासनम्।**
- संकल्प– **ॐ विष्णुर्विष्णुर्विष्णुः श्रीमद् भगवतो महापुरुषस्य विष्णोराज्ञया प्रवर्तमानस्य अद्य श्रीब्रह्मणोऽह्नि द्वितीय प्रहरार्द्धे श्रीश्वेतवाराहकल्पे वैवस्वत मन्वन्तरे अष्टाविंशतितमे कलियुगे कलिप्रथमचरणे जम्बूद्वीपे भरतखण्डे भारतवर्षे आर्यावर्तैक देशान्तरगते पुण्यक्षेत्रे हरियाणा क्षेत्रे अमुकमण्डले,अमुकस्थाने,अमुकनाम्नि संवत्सरे, अमुकायने, अमुकऋतौ, अमुकमासे, अमुकपक्षे, अमुकतिथौ, अमुकवासरे, अमुकगोत्रोत्पन्नोऽहम्, अमुकशर्माहम् ममोपात्त दुरितक्षय द्वारा धर्मार्थ काममोक्ष चतुर्विध पुरुषार्थ सिद्धये श्रीपरमेश्वर प्रीत्यर्थम् प्रातः/मध्याह्न/सायंकाल संध्योपासनं अहं करिष्ये।**
- आत्मरक्षण–दाहिने हाथ में जल लेकर बॉयें हाथ से ढककर गायत्री मंत्र बोलकर रक्षा के लिए अपने चारों तरफ छोड़ें।
- मंत्र– **ॐ भूर्भुवः स्वः तत्सवितुर्वरेण्यम् भर्गो देवस्य धीमहि धियो योनः प्रचोदयात्।**
- विनियोगः–**ऋतंचेति त्र्यृचस्य माधुच्छन्दसोऽघमर्षण ऋषिः अनुष्टुप्छन्दः भाववृत्तं दैवतं अपामुपस्पर्शने विनियोगः।**
- आचमन मंत्र– **ॐ ऋतं च सत्यं चा भीद्धात् तपसोऽध्यजायत। ततो रात्र्यजायत। ततः समुद्रो अर्णवः। समुद्रादर्णवा दधि संवत्सरोऽजायत। अहोरात्राणि विद् धद् विश्वस्य मिषतो वशी। सूर्याचन्द्रमसौ धाता यथापूर्वम् अकल्पयत्।दिवं च पृथिवीं चान्तरिक्ष मथो स्वः।।**
- विनियोगः–**ॐ कारस्य ब्रह्मा ऋषिर्गायत्री छन्दोऽग्निर्देवता शुक्लोवर्णः सर्वकर्मारम्भे विनियोगः।**
- विनियोगः– **सप्तव्याहृतीनां विश्वामित्र–जमदग्नि–भरद्वाज–गौतम–अत्रि–वशिष्ठ–कश्यपा ऋषयः गायत्री–उष्णिग्–अनुष्टुप्–बृहतीपंक्ती–त्रिष्टुब्–जगत्यः छन्दांसि अग्नि–वायु–आदित्य–बृहस्पति–वरुणेन्द्र–विश्वेदेवा देवता अनादिष्ट प्रायश्चित्ते प्राणायामे विनियोगः।**
- विनियोगः– **गायत्र्या विश्वामित्र ऋषिः गायत्री छन्दः सविता देवता अग्निः मुखम् उपनयने प्राणायामे विनियोगः।**
- विनियोगः– **शिरसः प्रजापतिः ऋषिः त्रिपदा गायत्री छन्दः ब्रह्मा–अग्नि–वायु–सूर्या देवता यजुः प्राणायामे विनियोगः।**

- प्राणायाम मंत्र – **ऊँ भूः ऊँ भुवः ऊँ स्वः ऊँ महः ऊँ जनः ऊँ तपः ऊँ सत्यम् ऊँ तत्सवितुः वरेण्यं भर्गो देवस्य धीमहि धियो यो नः प्रचोदयात्। ऊँ आपो ज्योती रसोऽमृतं ब्रह्म भूर्भुवः स्वरोम्।।**

❖ **प्रातःकाल** का विनियोग और आचमन

विनियोगः– **सूर्यश्च मेति ब्रह्मा ऋषिः प्रकृतिः छन्दः सूर्यो देवता अपामुपस्पर्शने विनियोगः।**

आचमन–**ऊँ सूर्यश्च मा मन्युश्च मन्युपतयश्च मन्युकृतेभ्यः पापेभ्यो रक्षन्ताम्। यद्रात्र्या पापं अकार्षं मनसा वाचा हस्ताभ्यां पद्भ्यां उदरेण शिश्ना रात्रिः तत् अवलुम्पतु। यत्किंच दुरितं मयि इदम् अहम् माम्–अमृत–योनौ सूर्ये ज्योतिषि जुहोमि स्वाहा।।**

❖ **मध्याह्न** का विनियोग और आचमन

विनियोगः– **आपः पुनन्त्विति विष्णुः ऋषिः अनुष्टुप् छन्दः आपो देवता अपामुपस्पर्शने विनियोगः।**

आचमन– **ऊँ आपः पुनन्तु पृथिवीम् पृथिवी पूता पुनातु माम्। पुनन्तु ब्रह्मणस्पतिः ब्रह्मपूता पुनातु माम्। यत् उच्छिष्टम् अभोज्यम् च यत् वा दुश्चरितम् मम। सर्वम् पुनन्तु मामापोऽसताम् च प्रतिग्रह ँ स्वाहा।।**

❖ **सांयकाल** का विनियोग और आचमन

विनियोगः– **अग्निश्च मेति रुद्र ऋषिः प्रकृतिः छन्दः अग्निः देवता अपामुपस्पर्शने विनियोगः।**

आचमन– **ऊँ अग्निश्च मा मन्युश्च मन्युपतयश्च मन्युकृतेभ्यः पापेभ्यो रक्षन्ताम्। यदह्ना पापं अकार्षं मनसा वाचा हस्ताभ्यां पद्भ्यां उदरेण शिश्ना अहः तत् अवलुम्पतु। यत्किंच दुरितं मयि इदम् अहम् माम्–अमृत–योनौ सत्ये ज्योतिषि जुहोमि स्वाहा।।**

- विनियोगः– **आपो हि ष्ठेत्यादित्र्यृचस्य सिन्धुद्वीप ऋषिः गायत्री छन्दः आपो देवता मार्जने विनियोगः।**

विशेष नोट– निम्न मार्जनों में 'यस्य क्षयाय जिन्वथ' से जल अपने से दूर छिड़कें क्योंकि ये जहां गिरेगा वहीं क्षय करेगा।

- मार्जन मंत्र – **ऊँ आपो हि ष्ठा मयो भुवः। ऊँ ता न ऊर्जे दधातन। ऊँ महे रणाय चक्षसे। ऊँ यो वः शिवतमो रसः। ऊँ तस्य भाजयतेह नः। ऊँ उशतीरिव मातरः। ऊँ तस्मा अरं गमाम वः। ऊँ यस्य क्षयाय जिन्वथ। ऊँ आपो जनयथा च नः।।**
- विनियोगः–**द्रुपदादिवेत्यस्य कोकिलो राजपुत्र ऋषिः अनुष्टुप् छन्दः आपो देवता सौत्रामण्यवभृथे विनियोगः।**
  निम्न मंत्र से सिर पर जल छोड़ें।
- मंत्र–**ऊँ द्रुपदादिव मुमुचानः स्विन्नः स्नातो मलादिव। पूतं पवित्रेणेवाज्यमापः शुन्धन्तु मैनसः।**
- विनियोगः– **अघमर्षण सूक्तस्य अघमर्षण ऋषिः अनुष्टुप् छन्दः भाववृत्तो देवता अश्वमेधावभृथे विनियोगः।**
  दाहिने हाथ में जल लेकर नाक से लगाकर श्वास आते–जाते निम्न मंत्र पढें और जल पीछे फेंक दें।
- मंत्र– **ऋतं च सत्यं चा भीद्धात् तपसोऽध्यजायत। ततो रात्र्यजायत। ततः समुद्रो अर्णवः। समुद्रादर्णवा दधि संवत्सरोऽजायत। अहोरात्राणि विद् धद् विश्वस्य मिषतो वशी। सूर्याचन्द्रमसौ धाता यथापूर्वम् अकल्पयत्।दिवं च पृथिवीं चान्तरिक्ष मथो स्वः।**
- विनियोगः– **अन्तश्चरसीति तिरश्चीन ऋषिः अनुष्टुप् छन्दः आपो देवता अपामुपस्पर्शने विनियोगः।**

- आचमन मंत्र– **ॐ अन्तश्चरसि भूतेषु गुहायाम् विश्वतोमुखः। त्वम् यज्ञस्त्वम् वषट्कार आपो ज्योती रसोऽमृतम्।।**
- विनियोगः– **ॐ कारस्य ब्रह्मा ऋषिः गायत्री छन्दः अग्निः देवता शुक्लो वर्णः सूर्यार्घ्यदाने विनियोगः।**
- विनियोगः– **त्रिव्याहृतिनाम् प्रजापतिः ऋषिः गायत्री–उष्णिग्–अनुष्टुप्–छन्दांसि अग्नि–वायु–आदित्य–देवताः सूर्यार्घ्यदाने विनियोगः।**
- विनियोगः– **गायत्र्या विश्वामित्र ऋषिः गायत्री छन्दः सविता देवता सूर्यार्घ्यदाने विनियोगः।**

  अर्घ्यदान प्रातःकाल एक पैर से खड़े होकर करें। सायंकाल बैठकर करें।
- अर्घ्यदान– **ॐ भूर्भुवः स्वः तत्सवितुर्वरेण्यम् भर्गो देवस्य धीमहि धियो योनः प्रचोदयात्। ॐ सूर्याय स्वाहा।।**
- उपस्थान विनियोगः– **उद्वयमित्यस्य प्रस्कण्व ऋषिः अनुष्टुप् छन्दः सूर्यो देवता सूर्योपस्थाने विनियोगः।**
- उपस्थान विनियोगः– **उदुत्यमिति प्रस्कण्व ऋषिर्गायत्री छन्दः सूर्यो देवता सूर्योपस्थाने विनियोगः।**
- उपस्थान विनियोगः– **चित्रमित्यस्य कौत्स ऋषिः त्रिष्टुप्–छन्दः सूर्यो देवता सूर्योपस्थाने विनियोगः।**
- उपस्थान विनियोगः– **तच्चक्षुरिति दध्यंङाथर्वण ऋषिः अक्षरातीतपुर उष्णिग्–छन्दः सूर्यो देवता सूर्योपस्थाने विनियोगः।**

  प्रातः संध्याा में एक पैर से खड़े होकर हाथो की कमलांजली बनाकर उपस्थान करें। सायं को सीधे हाथ से करें।
- उपस्थान मंत्र– **ॐ उद्वयम् तमसस्परि स्वः पश्यन्त उत्तरम्। देवम् देवत्रा सूर्यमगन्म ज्योतिरुत्तमम्।।**
- उपस्थान मंत्र– **ॐ उदुत्यम् जातवेदसम् देवम् वहन्ति केतवः। दृशे विश्वाय सूर्यम्।।**
- उपस्थान मंत्र– **ॐ चित्रम् देवानामुदगादनीकम् चक्षुर्मित्रस्य वरुणस्याग्नेः। आप्रा द्यावापृथिवी अन्तरिक्ष ँ सूर्य आत्मा जगतस्तस्थुषश्च।।**
- उपस्थान मंत्र– **ॐ तच्चक्षुर्देवहितम् पुरस्ताच्छुक्रमुच्चरत्। पश्येम शरदः शतम् जीवेम शरदः शत ँ शृणुयाम शरदः शतम् प्रब्रवाम शरदः शतमदीनाः स्याम शरदः शतम् भूयश्च शरदः शतात्।।**
- अंगन्यासः– **ॐ हृदयाय नमः। ॐ भूः शिरसे स्वाहा। ॐ भुवः शिखायै वषट्। ॐ स्वः कवचाय हुम्। ॐ भूर्भुवः नेत्राभ्याम् वौषट्। ॐ भूर्भुवः स्वः अस्त्राय फट्।।**
- माँ गायत्री ध्यान– **ॐ श्वेतवर्णा समुद्दिष्टा कौशेयवसना तथा। श्वेतैर्विलेपनैः पुष्पैः अलंकारैश्च भूषिता।।**
  आदित्य मण्डलस्था च ब्रह्मलोकगताथवा। अक्षसूत्रधरा देवी पद्मासन गता शुभा।।
- आवाहन विनियोगः– **तेजोऽसीति देवा ऋषयो गायत्री छन्दः शुक्रम् दैवतम् गायत्री आवाहने विनियोगः।**
- आवाहन मंत्र– **ॐ तेजोऽसि शुक्रमस्यमृतमसि। धाम नामासि प्रियम् देवानामनाधृष्टम् देवयजनमसि।।**
- उपस्थान विनियोगः– **गायत्र्यसीति विवस्वान् ऋषिः स्वराण् महापक्तिंश्छन्दः परमात्मा देवता गायत्री उपस्थाने विनियोगः।**
- उपस्थान मंत्र– **ॐ गायत्र्यस्येकपदी द्विपदी त्रिपदी चतुष्पद्यपदसि। न हि पद्यसे नमस्ते तुरीयाय दर्शताय पदाय परोरजसेऽसावदो मा प्रापत्।।**
- जप विनियोगः– **ॐ कारस्य ब्रह्मा ऋषिः गायत्री छन्दः अग्निः देवता शुक्लो वर्णः जपे विनियोगः।**
- विनियोगः– **त्रिव्याहृतीनाम् प्रजापतिः ऋषिः गायत्री–उष्णिग्–अनुष्टुप्–छन्दांसि अग्नि–वायु–आदित्य–देवताः जपे विनियोगः।**
- विनियोगः– **गायत्र्या विश्वामित्र ऋषिः गायत्री छन्दः सविता देवता जपे विनियोगः।**

अब गायत्री मंत्र का जप करें। गायत्री मंत्र– **ॐ भूर्भुवः स्वः तत्सवितुर्वरेण्यम् भर्गो देवस्य धीमहि धियो योनः प्रचोदयात्।**

अनेन कृतेन गायत्री जपाख्येन कर्मणा श्रीपरमेश्वरः प्रीयताम् न मम।।

- विनियोगः– **ॐ देवा गातुविद इति मनसस्पतिः ऋषिः विराडनुष्टुप् छन्दः वातो देवता जपनिवेदने विनियोगः।**
- मंत्र– **ॐ देवा गातुविदो गातुम् वित्त्वा गातुमित। मनसस्पत इमम् देव यज्ञ ँ स्वाहा वाते धाः।।**
- विसर्जन विनियोगः–**उत्तमे शिखरे इति वामदेव ऋषिः अनुष्टुप् छन्दः गायत्री देवता गायत्रीविसर्जने विनियोगः।**
- विसर्जन मंत्र– **ॐ उत्तमे शिखरे देवी भूम्याम् पर्वतमूर्धनि। ब्राह्मणेभ्योऽभ्यनुज्ञाता गच्छ देवि यथासुखम्।।**
- परिक्रमा– **यानि कानि च पापानि जन्मांतरकृतानि च। तानि सर्वाणि नश्यन्तु प्रदक्षिण पदे पदे।**

अनेन कृतेन संध्योपासनाख्येन कर्मणा श्रीपरमेश्वरः प्रीयताम् न मम।।

ॐ तत्सद्ब्रह्मार्पणमस्तु ।।

भगवद्स्मरण– **यस्य स्मृत्या च नामोक्त्या तपोयज्ञ–क्रियादिषु।**

न्यूनम् सम्पूर्णताम् याति सद्यो वन्दे तमच्युतम्।।

ॐ विष्णवे नमः। ॐ विष्णवे नमः। ॐ अनन्त विष्णवे नमः।।

इति संध्योपासना विधि

हरि ॐ तत्सत्।।

*Type*r - ASHUTOSH A.T. SHASTRI (090348 – 52314)